

Pollo Asado con Aguacate y Pilaf de Quinua

Prep time: 45 minutes

Makes: 4 Porciones

Esta receta de pilaf junta los aguacates y los pimientos con quinua roja y pollo asado, para una comida agradable y colorida.

Ingredients

- 2 tablespoons** jugo de limón fresco o embotellado
- 1/4 cup** albahaca fresca
- 3/4 teaspoon** pimienta negra molida (será dividida)
- 1** aguacate (cortado en trozos)
- 1 tablespoon** aceite oliva (será dividida)
- 1/4 teaspoon** sal
- 2** pechugas de pollo pequeñas, sin piel y deshuesadas (aproximadamente 1 lb)
- 1** pimiento rojo grande
- 1/2** cebolla mediana (picada)
- 1 clove** ajo (picado)
- 3 cups** agua
- 3 teaspoons** caldo de pollo sin sodio
- 1 1/2 cups** quinua roja (sin cocinar y seca)

Directions

1. Caliente la parrilla.
2. Pele y corte el aguacate en trozos; colóquelo en un recipiente mediano.
3. Mezcle el jugo de limón, la albahaca, y ½ cucharadita de pimienta negra. Rocíe esta mezcla sobre los trozos de aguacate, revuélvala y déjelo de



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	460	
Total Fat	16 g	25%
Protein	28 g	
Carbohydrates	54 g	18%
Dietary Fiber	7 g	28%
Saturated Fat	2 g	10%
Sodium	240 mg	10%

MyPlate Food Groups

Vegetables	3/4 cup
Grains	2 ounces
Protein Foods	3 ounces

- un lado.
4. Corte las pechugas de pollo en mitades transversalmente.
 5. Mezcle $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de oliva, sal, y lo que sobre de la pimienta. Aplique esta mezcla al pollo y al pimiento rojo con una brocha.
 6. Ase el pollo y el pimiento hasta que estén listos. Ponga las pechugas de pollo de un lado y corte el pimiento en tiras.
 7. Mientras el pollo y el pimiento se estén asando, caliente el resto del aceite de oliva en una sartén grande, agregue el ajo y cebolla, cocinándolos hasta que estén tiernos, cerca de 5 minutos.
 8. Agregue el agua, caldo y quinua a la sartén; lleve a punto de ebullición y cúbrala. Reduzca el calor y deje que se cocine hasta que se consuma el líquido y la quinua quede cocinada (alrededor de 15 a 20 minutos)
 9. Coloque la pilaf de quinua en un recipiente grande y añada el pollo, el pimiento rojo y los aguacates. Revuelva con cuidado.

Notes

Sugerencias para servir: Sírvalo con leche descremada y rodajas de naranja